

รู้ไว้ใช้ว่า

กินตามกรุ๊ปเลือด (1)

อดิศา เบญจรัตนานนท์¹

ในช่วงที่กระแสการบริโภคเพื่อสุขภาพกำลังมาแรง หลายคนสรรหาสูตรอาหารหรือวิธีการกินในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้สอดคล้องกับภาวะร่างกายและความต้องการของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการเลือกทานอาหารชีววิถี อาหารมังสวิรัต การงด งด ละ หรือเลิกบริโภคแป้ง น้ำตาล หรือมัน บางคนเลือกรับประทานแต่ผัก ผลไม้ และอีกสารพัดวิธีที่เข้ามาให้เลือกแทบไม่หวาดไม่ไหว ในบรรดากรรมวิธีรับประทานแบบต่างๆ นี้ การกินตามกรุ๊ปเลือดก็เป็นอีกหนทางหนึ่งที่ผู้หวังโยนสุขภาพหันมาให้ความสนใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ต้องการลดความอ้วนหรืออยู่ในช่วงควบคุมน้ำหนักด้วยความเชื่อว่าการกินให้สอดคล้องกับกรุ๊ปเลือดของตนนอกจากจะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญได้ดียิ่งขึ้นแล้วยังช่วยส่งผลให้ผิวพรรณผ่องใสรวมทั้งสุขภาพกายและใจดีขึ้นอีกด้วย

กรุ๊ปเลือดของคนเรามีทั้งหมด 4 กรุ๊ปคือ โอ เอ บี และเอบี สำหรับฉบับนี้มาทำความรู้จักกับเลือดกรุ๊ปโอกันก่อน คนเลือดกรุ๊ปโอจะมีระบบย่อย

อาหารจากโปรตีนที่ต่ำกว่าคนทั่วไป เนื่องจากมีกรดในกระเพาะอาหารสูงซึ่งเป็นตัวช่วยสำคัญในการย่อยอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ โปรตีนที่คนเลือดกรุ๊ปนี้เลือกควรจะเป็นประเภทไขมันต่ำได้แก่ปลา เช่น ปลากะพง ปลาช่อน เนื้อไม่ติดมัน เช่น เนื้อวัว เนื้อไก่ เนื้อหมู ถั่วต่างๆ เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วลิ้นเต่า ถั่วแขก รวมทั้งผลิตภัณฑ์แปรรูปจากถั่วไม่ว่าจะเป็นเต้าหู้หรือเต้าฮวย อย่างไรก็ตามคนเลือดกรุ๊ปโอไม่ควรรับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนมมากเกินไป เพราะระบบการเผาผลาญที่ค่อนข้างต่ำจะทำให้เกิดการสะสมแป้งและไขมันในร่างกาย ดังนั้นจึงควรหันมารับประทานผักและผลไม้ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเผาผลาญมากยิ่งขึ้น เช่น บรอกโคลี ผักโขม สาหร่าย ฝรั่ง กุยช่าย และควรกินผลไม้ที่มีกรดไม่สูงมาก เช่น กัลยัม มะม่วงสุก แดงโม ฝรั่ง เงาะ ส่วนเครื่องดื่มที่แนะนำสำหรับคนเลือดกรุ๊ปโอก็คือ น้ำผัก ผลไม้และชาเขียว ส่วนใครที่ตัดใจจากเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ไม่ได้อนุญาตให้จิบไวน์ได้เป็นบางครั้งบางคราว

¹ อาจารย์ ภาควิชาภาษาตะวันตก คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ตัวอย่างเมนูอร่อยสำหรับคนเลือดกรุ๊ปโอใน 1 สัปดาห์

วันที่	มือเช้า	ของว่าง	มือเที่ยง	ของว่าง	มือเย็น
1	นมสดอุ่น ๆ 1 แก้ว ขนมปังปิ้ง ทาเนย 2 แผ่น	ฝรั่ง 1 ผล	ราดหน้าทะเล 1 จาน ขนมกวยช่าย 2 ชิ้นเล็ก	ชาตะไคร้อุ่น ๆ 1 แก้วใส่น้ำตาล ทรายแดงเล็กน้อย แต่งโม 2 เสี้ยว	แกงจืดเห็ดหอม 1 ถ้วย ข้าวสวยร้อน ๆ 1 ทัพพี
2	ไข่ดาวทอด 2 ฟอง นมสด 1 แก้ว	วุ้นน้ำหวาน 4-5 ชิ้น น้ำผัก ผลไม้ปั่น 1 แก้ว	ข้าวหมูกรอบ 1 จาน นมเปรี้ยว 1 แก้ว	ถั่วแระต้มแกะแล้ว 2 ช้อนโต๊ะ	ยำถั่วพู 1 จาน
3	ข้าวต้มทะเล 1 ถ้วย	กล้วยหอม 1 ผล น้ำมะพร้าวปั่น 1 แก้ว	สลัดผลไม้ใส่ ไส้กรอก 1 จาน น้ำแต่งโมปั่น 1 แก้ว	เมล็ดทานตะวัน แกะแล้ว 1 ช้อนโต๊ะ	ยำแมงกะพรุน 1 จาน
4	ข้าวต้มหมูทรง เครื่อง 1 ถ้วย	เงาะ 5 ผล	ข้าวผัดไก่ใส่ แครอทและถั่ว ลันเตา 1 จาน	น้ำผักกาดหอมปั่น 1 แก้ว	หอยผัดฉ่า 1 จาน
5	ข้าวต้ม 1 ถ้วย ไข่เจียวหมูสับใส่ ต้นหอม 1 จาน	สาลี่ 1 ผล	ส้มตำทะเล 1 จาน ไก่ย่างเลาะ หนังออก 1 น่อง ข้าวเหนียวปั้นเล็ก	ขนมปังใส่ไก่ 1 ชิ้นเล็ก	แกงจืดปลาหมึก ยัดไส้หมูสับ 1 ถ้วย
6	ไข่คน 2 ฟอง นมสด 1 แก้ว	น้ำโบทยใส่น้ำตาล ทรายแดง 1 แก้ว	ข้าวมันไก่เลาะมัน ออก 1 จาน	น้ำมะเขือเทศปั่น 1 แก้ว	ซูปปู 1 ถ้วย
7	หมูแฮมทอด 2 ชิ้น นมสด 1 แก้ว	น้ำตาลสด 1 แก้ว	ก๋วยเตี๋ยว ลูกชิ้นหมู 1 ชาม	นมเปรี้ยว 1 แก้ว	ยำปลากะพง 1 จาน ข้าวกล้องร้อน ๆ 1-2 ทัพพี

ตอนนี้คนเลือดกรุ๊ปโอคงทราบกันแล้วว่าควรทานและไม่ควรทานอะไรเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย และมีชีวิตที่ยืนยาว ฉบับหน้ามาพบกับเรื่องราวของคนเลือดกรุ๊ปเอกันนะคะ

เอกสารอ้างอิง

เอมิกา เจริญวงศ์สกุล. ม.ป.ป. กินตามกรุ๊ปเลือด : ลดน้ำหนัก สุขภาพดี อายุยืนยาว. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ทิพย์.